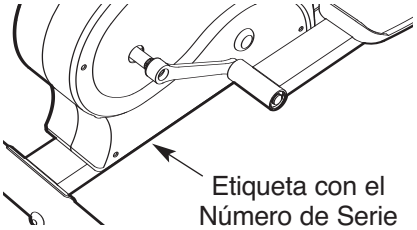
WESLO®

momentum 405

Nº de Modelo WLEVEL1176.0
Nº de Serie _____



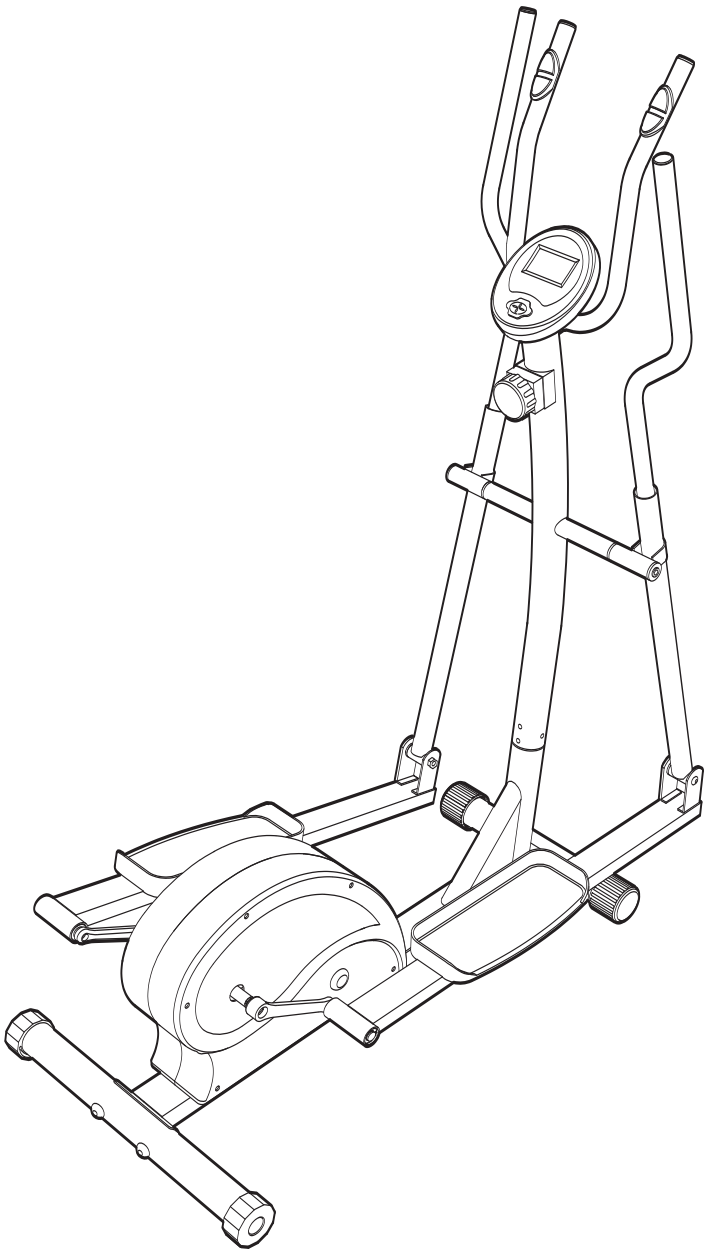
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor vea llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 12
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 13
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el entrenador elíptico lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el entrenador elíptico antes de usar el entrenador elíptico.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciones.**
3. **Este entrenador elíptico está solamente diseñada para uso dentro del hogar. No use este entrenador elíptico en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**
4. **Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el entrenador elíptico en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor del entrenador elíptico para montar, desmontar y usarlo.**
5. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del entrenador elíptico a todo tiempo.**
7. **El entrenador elíptico deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 113 kgs o menos.**
8. **Use ropa apropiada cuando utilice el entrenador. Siempre use zapatos deportivos para proteger sus pies mientras hace ejercicio.**
9. **Sostenga las Barandas al montar, desmontar o usar el entrenador elíptico.**
10. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, y para determinar el ritmo cardiaco usual en general.**
11. **Siempre mantenga su espalda en una posición recta cuando esté usando el entrenador elíptico; no doble su espalda.**
12. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**
13. **Cuando pare de hacer sus ejercicios, permita que los pedales se paren lentamente.**

⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o através del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el entrenador elíptico WESLO® MOMENTUM 405. El entrenador elíptico MOMENTUM 405 es un ejercitador increíblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. Y el único MOMENTUM 405 ofrece resistencia adjustable y una consola fácil para usar para ayudarle obtener lo máximo de su ejercicio.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene más preguntas vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, por favor note el número de modelo y de serie antes de llamar. El número del modelo es WLEVEL1176.0. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía pegada al entrenador elíptico (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

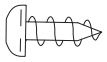
La calcomanía que se muestra aquí se colocará en el entrenador elíptico en el lugare indicado abajo. Saque la calcomanía que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglé. Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

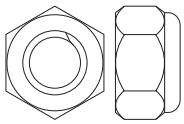
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del entrenador elíptico en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. **El montaje requiere dos de las llaves hexagonales incluidas, un desarmador de estrella , un llave ajustable , un martillo de hule , y pinzas .**

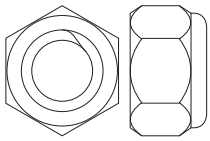
Use este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas mientras ensambla el entrenador elíptico. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 14. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



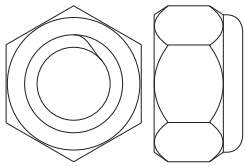
Tornillo de M5 x 10mm (69)–2



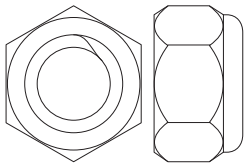
Contratuerca de Nylon de M8 (58)–8



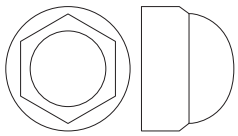
Contratuerca de Nylon de M10 (53)–6



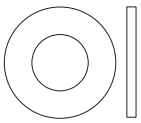
Tuerca del Eje de la Manivela Izquierda (76)–1



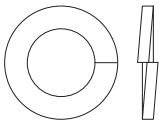
Tuerca del Eje de la Manivela Derecha (43)–1



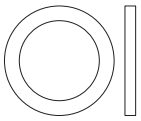
Cubierta de la Tuerca Ciega de M8 (73)–8



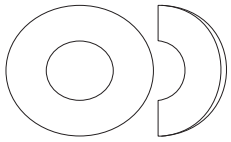
Arandela de M7 (83)–2



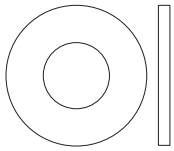
randela Dividida de M8 (63)–8



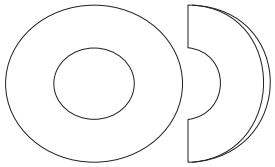
Arandela de Compensación (78)–2



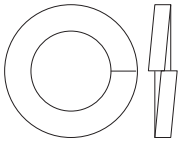
Arandela en Curva de M8 (82)–12



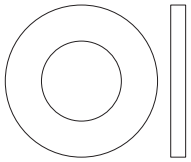
Arandela de M8 (81)–4



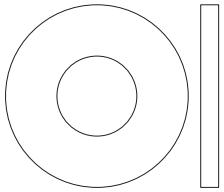
Arandela en Curva de M10 (80)–4



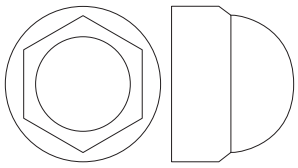
Arandela Dividida de M10 (62)–2



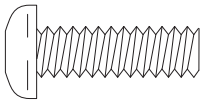
Arandela de M8 (77)–4



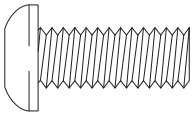
Espaciador del Eje de la Manivela (75)–2



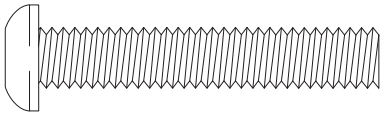
Cubierta de la Tuerca Ciega de M10 (72)–4



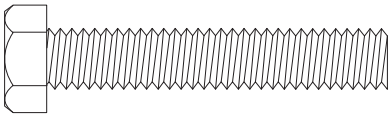
Tornillo Botón de M7 x 22mm (65)–2



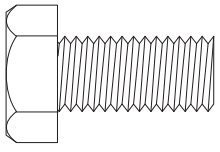
Tornillo Botón de M8 x 20mm (85)–8



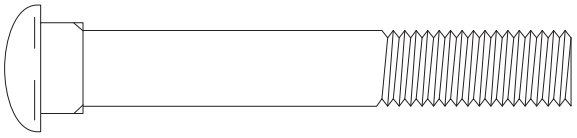
Perno Botón de M8 x 45mm (74)–4



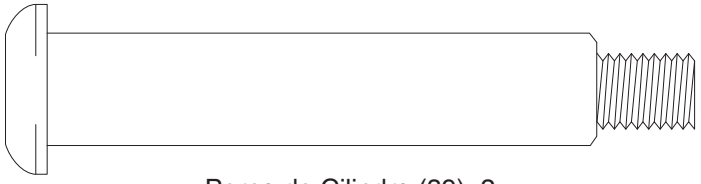
Perno Hexagonal de M8 x 45mm (84)–4



Perno Botón de M10 x 20mm (70)–2



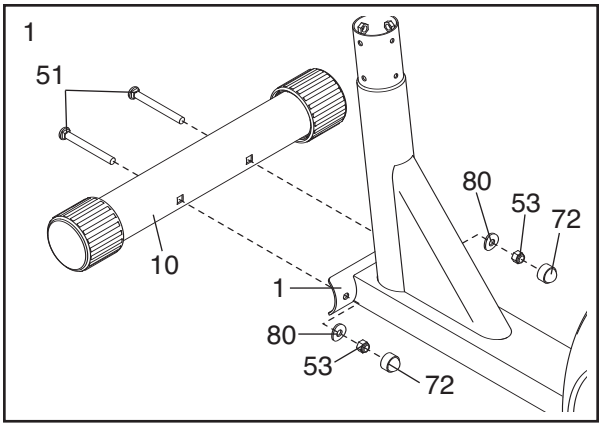
Perno de Porte de M10 x 70mm (51)–4



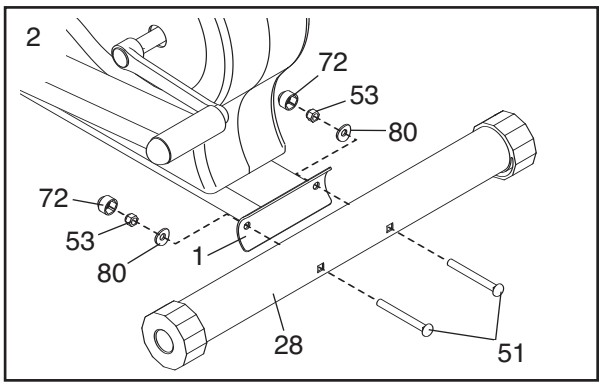
Perno de Cilindro (39)–2

1. **Para hacer que el montaje sea más fácil, lea la información en la página 4 antes de comenzar el montaje del entrenador elíptico.**

Identifique el Estabilizador Delantero (10), el cual es más angosto que el Estabilizador Tasero (no se muestra aquí). Mientras que otra persona levanta el frente de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero a la Armadura con dos Pernos de Porte de M10 x 70mm (51), dos Arandelas en Curva de M10 (80) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (53). En seguida, presione una Cubierta de la Tuerca Ciega (72) sobre cada Contratuerca de Nylon.



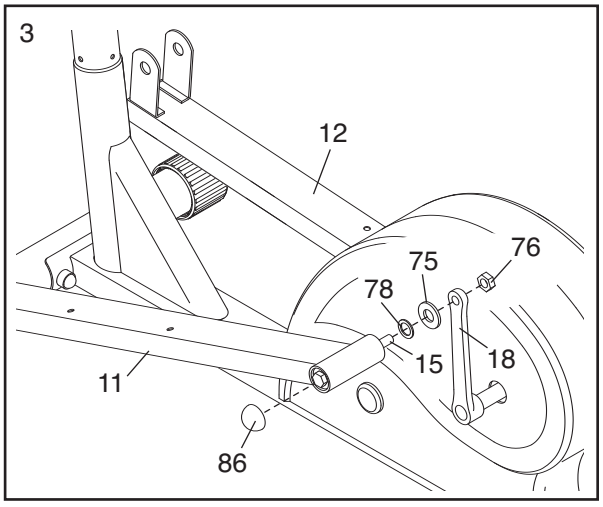
2. Mientras que otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (28) a la Armadura con dos Pernos de Porte de M10 x 70mm (51), dos Arandelas en Curva de M10 (80) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (53). Luego, presione una Cubierta de la Tuerca Ciega (72) sobre cada Contratuerca de Nylon.



3. Localice el Brazo del Pedal Izquierdo (11), el cual está marcado con una calcomanía que dice “Left”. Nota: Todas las piezas de ferretería que se usan en este paso, han sido previamente acopladas al Brazo del Pedal Izquierdo.

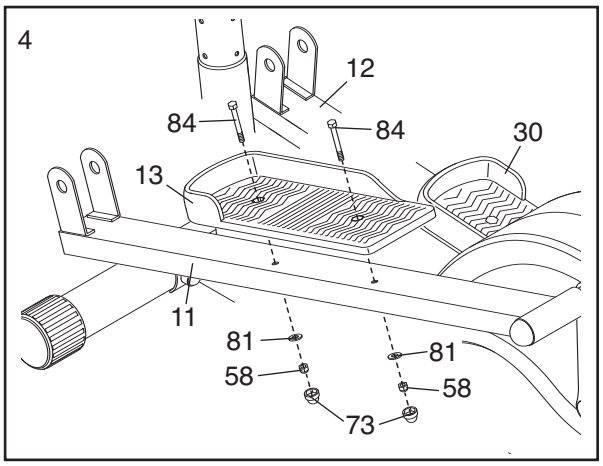
Remueva la Tuerca del Eje de la Manivela Izquierda (76) del Eje de la Manivela Izquierda (15). Asegúrese de que una Arandela de Compensación (78) y un Espaciador del Eje de la Manivela (75) se encuentran el Eje de la Manivela Izquierda.

Apriete el Eje de la Manivela Izquierda (15) hacia dentro del Brazo de la Manivela Izquierda (18). A continuación, apriete la Tuerca del Eje de la Manivela Izquierda (76) sobre el Eje de la Manivela Izquierda. Luego, presione una Tapa del Eje de M12 (86) sobre el extremo exterior del Eje de la Manivela Izquierda.



Repita el mismo paso para el Brazo del Pedal Derecho (12) y para el Brazo de la Manivela Derecha (que no se muestra).

4. Conecte el Pedal Izquierdo (13), el cual está marcado con una calcomanía que dice Izquierdo “Left”. Una el Pedal Izquierdo al Brazo del Pedal Izquierdo (11) con dos Pernos Hexagonales de M8 x 45mm (84), dos Arandelas de M8 (81),dos Contratuercas de Nylon de M8 (58), y dos Cubiertas de la Tuerca Ciega de M8 (73).



Repita el procedimiento para el Pedal Derecho (30) y para el Brazo Derecho del Pedal (12).

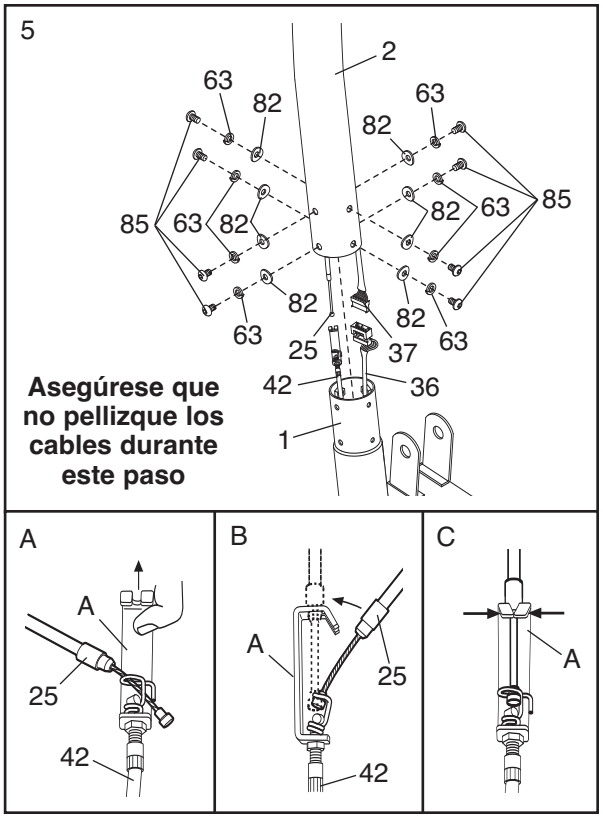
5. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1), conecte el Cableado Eléctrico Superior (37) al Cableado Eléctrico Inferior (36). A continuación, conecte el Cable de Resistencia al Cable Inferior de Resistencia (42) de la siguiente manera:

   • Vea el dibujo A. Tire el sujetador de metal (A) en el Cable Inferior (42) hacia arriba, e inserte la punta del Cable de Resistencia (25) dentro del gancho del cable en el sujetador de metal.

   • Vea el dibujo B. Tire **firmemente** el Cable de Resistencia (25) e insértelo dentro del sujetador de Metal (A) en el Cable Inferior de Resistencia (42) como se ilustra.

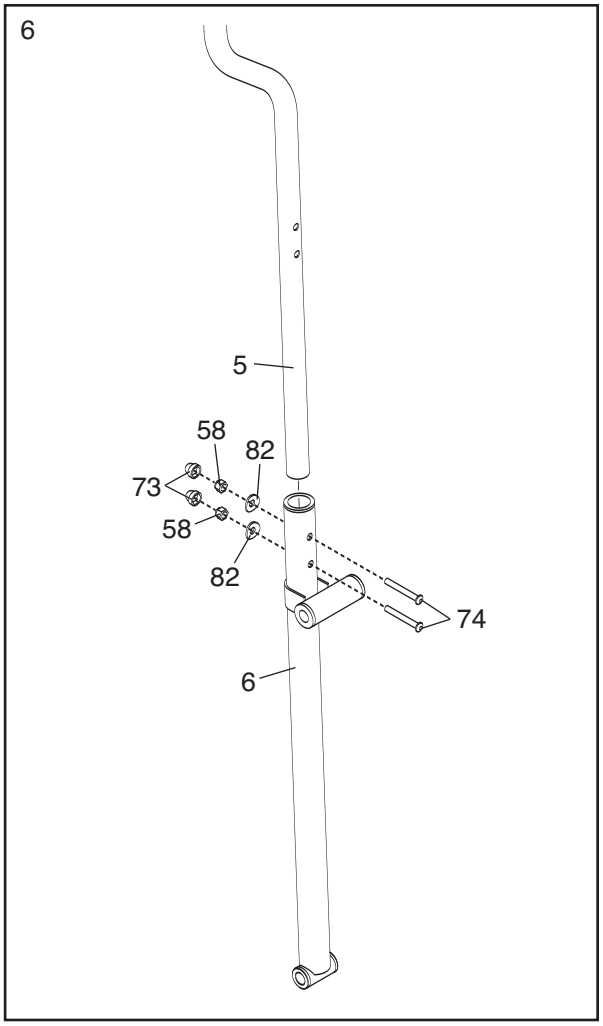
   • Vea el dibujo C. Usando pinzas, apriete juntas las lengüetas en el extremo superior del sujetador de metal (A).

   Empuje el cable extra hacia abajo en la Armadura (1). Luego, deslice el Montante Vertical (2) sobre la Armadura. **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Una el Montaje Vertical con los ocho Tornillos Botón de M8 x 20mm (85) y las ocho Arandela Dividida de M8 (63) y ocho Arandelas en Curva de M8 (82).



6. Posicione la Baranda (5) con la Pata de la Baranda (6) tal y cómo se ilustra. Inserte la Baranda dentro de la Pata de la Baranda. Conecte la Baranda con los dos Pernos Botón de M8 x 45mm (74), dos Arandelas en Curva de M8 (82), dos Contratuercas de Nylon de M8 (58) y dos Cubiertas de la Tuerca Ciega de M8 (73).

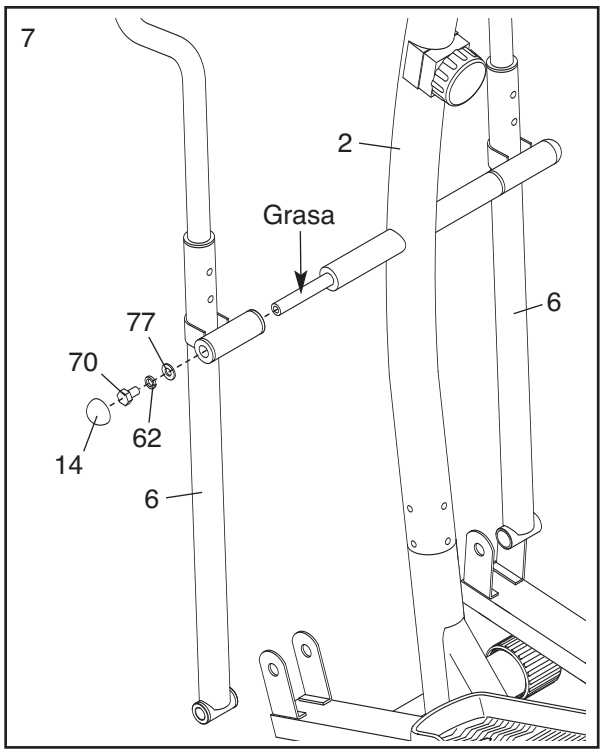
   Repita este procedimiento para la otra Baranda (no ilustrada) y para la otra Pata de la Baranda (no ilustrada).



7. Aplique una cantidad pequeña de grasa al eje izquierdo en el Montante Vertical (2).

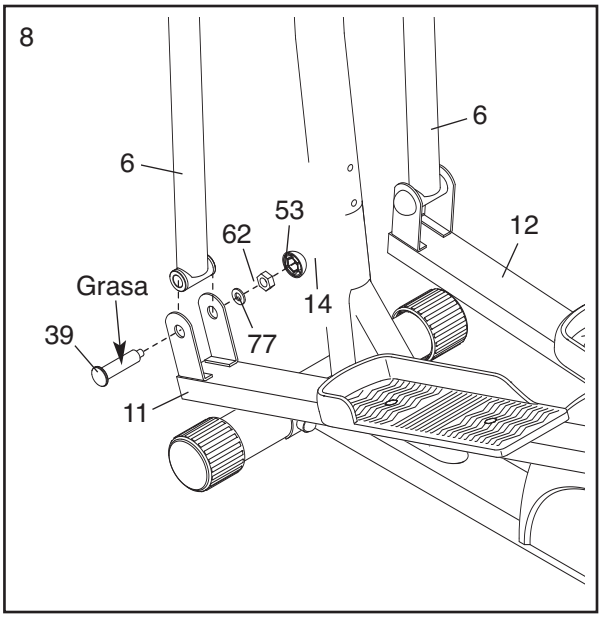
   Deslize la Pata de la Baranda (6) dentro del eje izquierdo en el Montante Vertical (2) como se ilustra. Conecte la Pata de la Baranda con un Perno Botón de M10 x 20mm (70), una Arandela Dividida de M10 (62) y una Arandela de M10 (77). Luego presione una Tapa del Eje de M10 (14) sobre el Tornillo.

   Repita este procedimiento para la otra Pata de la Baranda (6) en el lado derecho del entrenador elíptico.



8. Aplique una cantidad pequeña de grasa al Perno de Cilindro (39). A continuación, coloque el extremo inferior de la Pata de la Baranda (6) izquierda dentro del sujetador en el Brazo del Pedal Izquierdo (11). Conecte el Brazo del Pedal Izquierdo con la Pata de la Baranda Izquierda con un Perno de Cilindro, una Arandela de M10 (77), una Arandela Dividida de M10 (62), y una Contratuerca de Nylon de M10 (53). **No apriete demasiado la Contratuerca de Nylon, la Pata de la Baranda debe rotar con facilidad.** Luego, presione una Tapa del Eje de M10 (14) sobre el extremo del Perno de Cilindro.

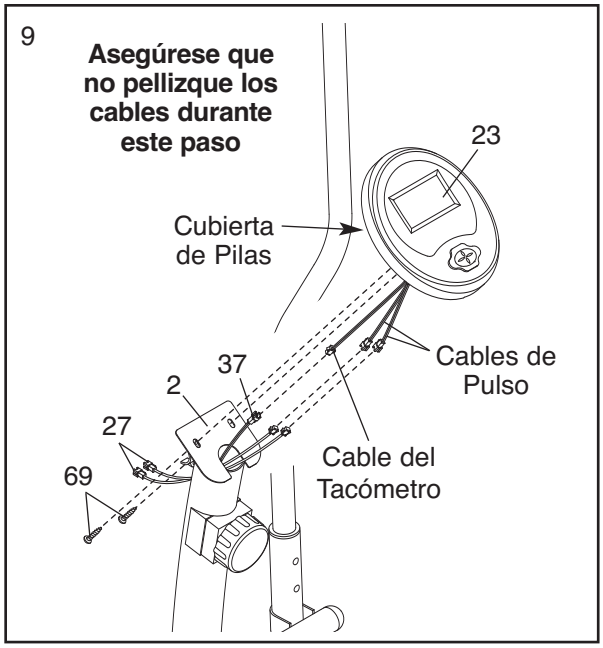
   Conecte la Pata de la Baranda (6) al Brazo Derecho del Pedal (12) de las misma forma.



9. La Consola (23) requiere dos pilas de 1.5 V “AA”. Quite la cubierta de la parte trasera de la consola e inserte dos dos pilas en el compartimento correspondiente. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama adentro del compartimiento de pilas.** Vuelva a conectar la cubierta de pilas de la Consola.

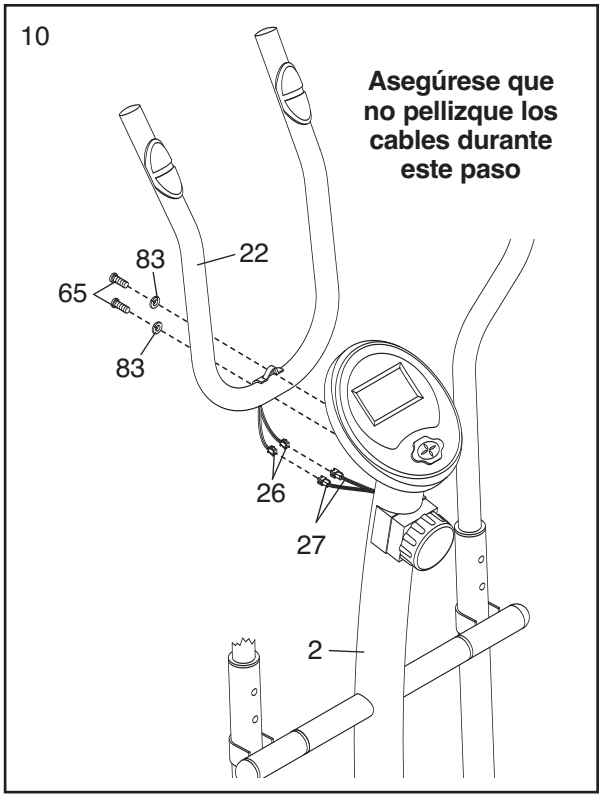
   Haga que otra persona sostenga la Consola (23) cerca al Montante Vertical (2). Conecte el cable del tacómetro de la Consola, que se ha marcado con cinta, al Cableado Electrico Superior (37). Luego, conecte los dos alambres de pulso de la consola a las dos Extensiones de los Alambres de Pulso (27).

   Introduzca los alambres en exceso dentro del Montante Vertical (2) empujándolos hacia abajo. Conecte la Consola (23) al Montante Vertical con dos Tornillos de M5 x 10mm (69). **Tenga cuidado de no pinchar los alambres.**



10. Mientras alguien más sostiene la Barra de Pulso (22) cerca del Montante Vertical (2), conecte los Alambres de Pulso (26) a las Extensiones de los Alambres de Pulso (27). Introduzca el alambre en exceso dentro de la Barra de Pulso.

    Conecte la Barra de Pulso (22) al Montante Vertical (2) con dos Tornillos Botón de M7 x 22mm (65) y dos Arandelas de M7 (83). **Tenga cuidado y evite pellizcar los cables.**

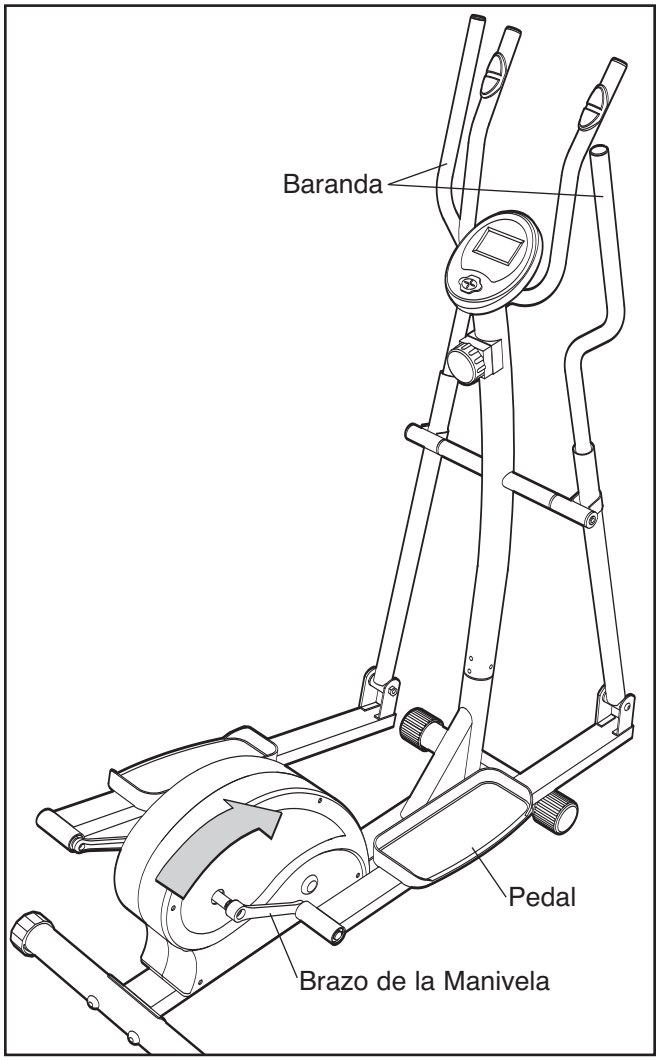


11. **Asegúrese de que todas las piezas del entrenador elíptico estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas de ferretería pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo el entrenador elíptico.

COMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

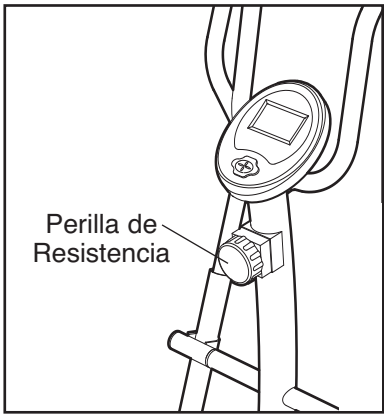
COMO HACER EJERCICIO EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para montar el entrenador elíptico, firmemente sostenga las barandas y cuidadosamente párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los brazos de nivelación pueden girar en cualquier dirección. Se recomienda que usted gire los brazos de nivelación en la dirección que se muestra con la flecha a la derecha; sin embargo, para variedad usted puede girar los brazos de manivela en la dirección opuesta.**



Para desmontar el entrenador elíptico, espere hasta que los pedales paren por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES



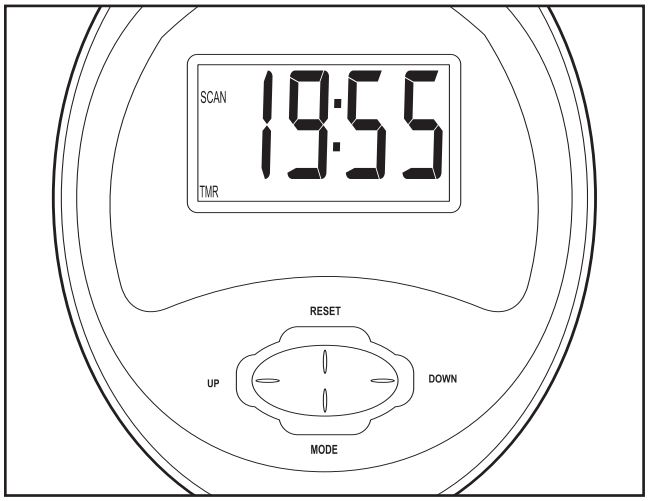
Mientras que usted hace ejercicios, usted puede ajustar la resistencia de los pedales con la perilla de resistencia en el montante vertical. Para aumentar la resistencia del pedaleo, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj. Para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.

COMO NIVELAR EL ENRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mece un poco en su piso durante el uso, dé vuelta a una o ambas de las patas de nivelación debajo del estabilizador trasero hasta que se elimine la moción mecedora.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de fácil uso viene equipada con seis funciones que le proveen información instantánea durante sus entrenamientos. Las funciones de la consola se describen abajo.



Recorrer [SCAN] — Esta función muestra el tiempo, la velocidad, la distancia, el odómetro, las calorías y las funciónes de pulso, cada uno por algunos segundos en sucesión.

Tiempo [TMR]—Esta función muestra el tiempo transcurrido. Nota: Si es que usted fija una meta de tiempo (vea el paso 2), esta función le mostrara el tiempo que queda en su entrenamiento.

Velocidad [SPD]—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo, en kilómetros por hora o millas por hora.

Distancia [DST]—Esta función muestra la distancia que usted ha pedaleado durante su entrenamiento,en kilómetros o millas. Nota: Si usted fija una meta de distancia (vea el paso 2), esta función muestra la distancia que queda en su entrenamiento.

Calorías [CAL]—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado durante su entrenamiento. Nota: Si su meta es quemar calorías (vea el paso 2), esta función muestra el número de calorías que aún quedan por quemar en su entrenamientos.

Pulso (PULSE)—Esta función le muestra su ritmo cardiaco cuando sostiene el sensor de pulso del mango.

COMO UTILIZAR LA CONSOLA

Asegúrese que hayan pilas en la consola (vea el paso del montaje 9 en la página 8). Si es que la superficie de la consola tiene una hoja de plástico transparente, retírela.

Nota: Usted puede programar la consola para que muestre la velocidad o la distancia en ya sea kilómetros o millas. Al insertar las pilas en la consola, las letras “KPH” comenzarán a destellar en la pantalla. Cuando las letras “KPH” estén destellando, usted puede presionar el botón función [MODE] en forma repetida para cambiar entre “KPH” (kilómetros por Hora) y “MPH” (Millas por Hora). Algunos segundos después de haber seleccionado las letras “KPH” o “MPH”, se programará la unidad de medida.

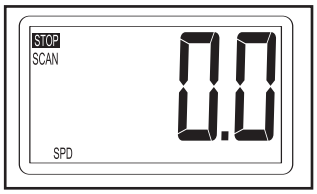
Siga los siguientes pasos para operar la consola.

1. Encienda la consola.

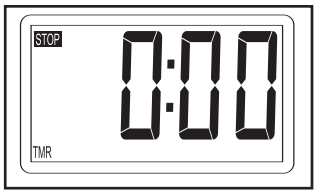
Para encender la consola, presione cualquier botón en la consola o simplemente comience a pedalear.

2. Fije una meta de ejercicios si es que lo desea.

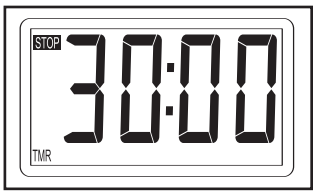
Para fijar una meta de tiempo, distancia, o para quemar calorías en su entrenamiento, primero deje de pedalear y espere que la palabra *STOP* (Pare) aparezca en la pantalla.



Luego, presione el botón Función en forma repetida hasta que las letras TMR, DST, o CAL aparezcan en la orilla inferior de la pantalla. Verifique que la palabra *SCAN* (Recorrer) no aparezca.



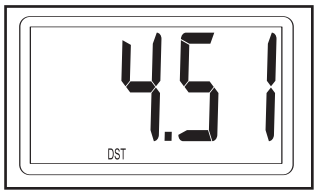
Luego, presione el botón Hacia Arriba [UP] en forma repetida para fijar una meta. Para fijar una meta rápidamente, sostenga el botón Hacia Arriba.



Para fijar una nueva meta, presione el botón Regresar a Cero [RESET].

3. **Seleccione una de las funciones.**

Función Recorrer – Para seleccionar la función de recorrer, presione en forma repetida el botón [Función] hasta que la palabra Recorrer aparezca en la pantalla.



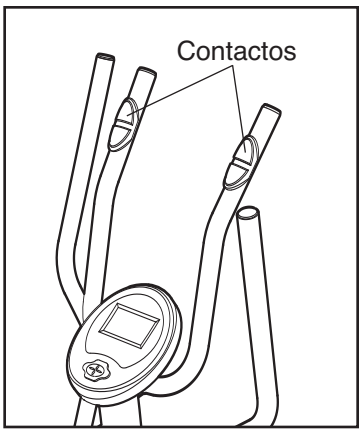
Función tiempo, velocidad, distancia, odómetro o calorías – Para seleccionar una de estas funciones para que se vean en forma continua, presione en forma repetida el botón Función hasta que la selección que desea aparezca en la pantalla. **Verifique que la palabra Recorrer no aparezca en la pantalla.**

Nota: Para regresar a cero la función de tiempo, distancia, o calorías, primero verifique que la palabra Pare aparezca en la pantalla. Luego, presione el botón Función hasta que las letras TMR , DST o CAL aparezcan en la pantalla. Verifique que la palabra Recorrer no aparezca. Luego, presione el botón Regresar a Cero.

4. **Comience a pedalear y siga su progreso con la pantalla.**

Al hacer ejercicios, la consola muestra las funciones que usted selecciona. Si es que usted ha fijado una meta de ejercicios, se escucha un sonido por algunos segundos cuando usted alcanza su meta.

5. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**



Si hay hojas delgadas de plástico en los contactos de metal del sensor de pulso, quítelas. Coloque sus manos en el sensor del pulso de mango, con las palmas sobre los contactos. **Evite mover sus manos.** Cuando se detecte el pulso, su ritmo cardíaco se mostrará.

Para la lectura del ritmo cardíaco más precisa, continue sosteniendo los mangos por aproximadamente 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese que sus manos estén colocadas como se describe. Tenga cuidado de no mover sus manos excesivamente o de apretar los contactos de metal muy apretadamente. Para el rendimiento óptimo, limpie los contactos de metal usando un trapo suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si es que los pedales no se mueven por algunos segundos, la palabra *STOP* (Pare) aparecerá en la pantalla y la consola se detener.

La consola tiene un apagador automático. Si los pedales no se mueven y los botones no se presionan por algunos minutos, la consola se apagará automáticamente con el fin de conservar las pilas.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar le entrenador elíptico de ejercicio, use un trapo humedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **Importante: Mantenga los líquidos alejados de la consola, use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas, y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol. Cuando guarde el entrenador elíptico, quite las pilas de la consola.**

REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 9 en la página 8.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se mese un poco en su piso al usarlo, dé vuelta a una o a ambas tapas del estabilizador trasero hasta que se elimine el movimiento mecedor.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como una guía. El gráfico que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar lo máximo de grasa y ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior de la tabla (las edades están rondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." El número más bajo es el ritmo cardíaco que se recomienda para quemar grasa, el número en medio es el ritmo cardíaco que se recomienda para quemar grasa a un nivel máximo, y el número superior es el ritmo cardíaco que se recomienda para ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa *calorías de los hidratos de carbono* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su ritmo cardíaco esté entre el número más bajo y el número en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted hace ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso cardiaco se encuentre cerca del número más alto en su zona se entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 30 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

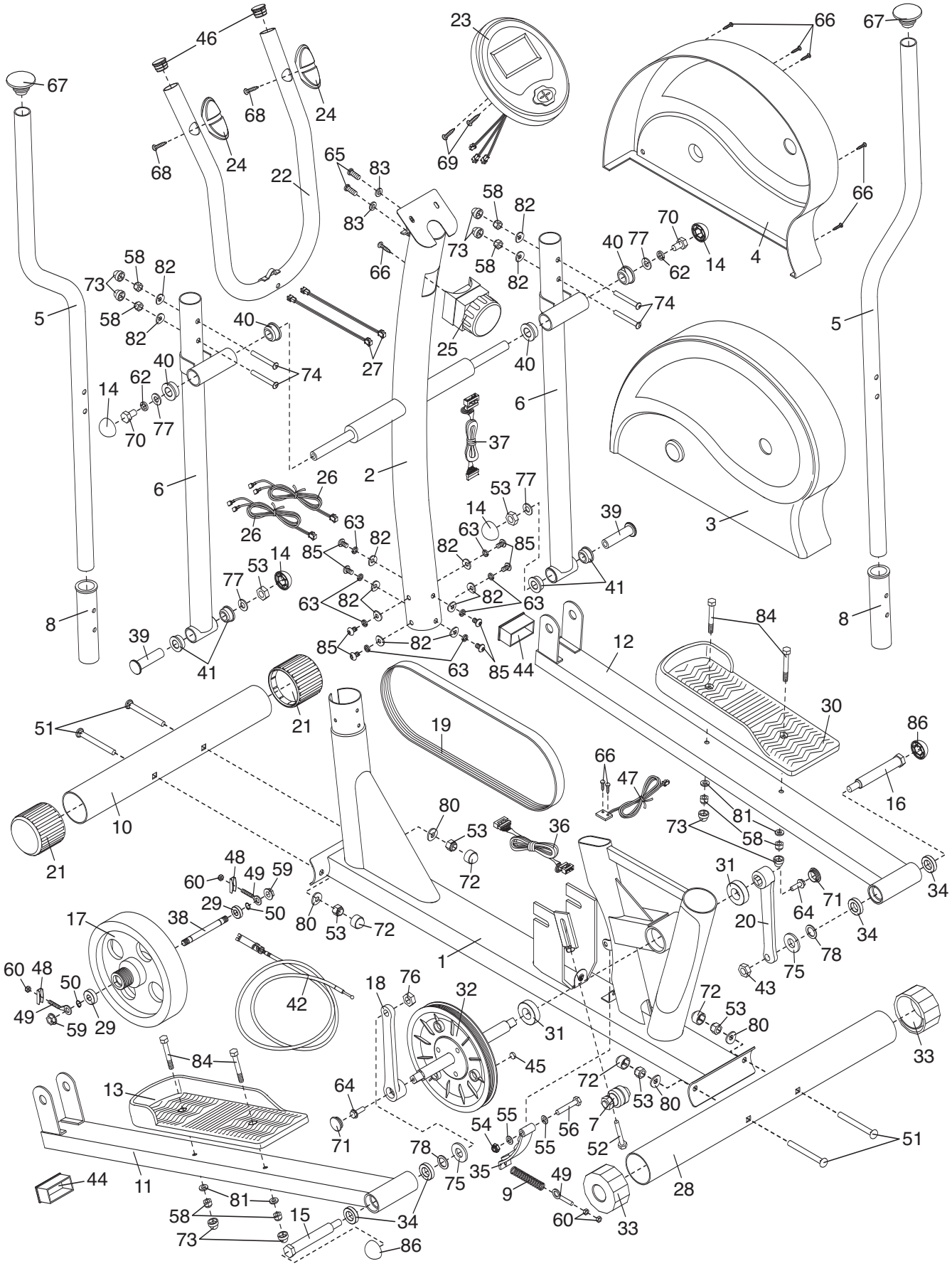
Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WLEVEL1176.0 R0107C

Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Protector del Lado Izquierdo
4	1	Protector del Lado Derecho
5	2	Baranda
6	2	Pata de la Baranda
7	1	Montaje del Estable
8	2	Manguito de la Baranda
9	1	Resorte
10	1	Estabilizador Delantero
11	1	Brazo del Pedal Izquierdo
12	1	Brazo Derecho del Pedal
13	1	Pedal Izquierdo
14	4	Tapa del Eje de M10
15	1	Eje de la Manivela Izquierda
16	1	Eje de la Manivela Derecha
17	1	Volante
18	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
19	1	Correa de Manejo
20	1	Brazo Derecho de la Manivela
21	2	Tapa del Extremo Delantero
22	1	Barra de Pulso
23	1	Consola
24	2	Sensor de Pulso
25	1	Control/Cable de Resistencia
26	2	Cable de Pulso
27	2	Extensión del Alambre de Pulso
28	1	Estabilizador Trasero
29	2	Cojinete del Volante
30	1	Pedal Derecho
31	2	Cojinete de la Manivela
32	1	Manivela/Polea
33	2	Tapa del Extremo Trasero
34	4	Cojinete del Brazo del Pedal
35	1	Imán en “C”
36	1	Cableado Eléctrico Inferior
37	1	Cableado Eléctrico Superior
38	1	Eje del Volante
39	2	Perno de Cilindro
40	4	Buje del Pivote
41	4	Buje de la Pata de la Baranda
42	1	Cable Inferior de Resistencia
43	1	Tuerca del Eje de la Manivela Derecha
44	2	Tapa del Extremo del Brazo del Pedal
45	1	Imán
46	2	Tapa de Extremo de la Barra de Pulso
47	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
48	2	Sujetador-U
49	3	Perno de Ojete
50	2	Anillo que Suena del Volante
51	4	Perno de Porte de M10 x 70mm
52	1	Tornillo de M8 x 50mm
53	6	Contratuerca de Nylon de M10
54	1	Tuerca de Bloqueo de M8
55	2	Arandela de M8
56	1	Perno de M8 x 54mm
57	–	No se usa
58	8	Contratuerca de Nylon de M8
59	2	Tuerca con Reborde de M10
60	4	Tuerca de M6
61	–	No se usa
62	2	Arandela Dividida de M10
63	8	Arandela Dividida de M8
64	2	Tornillo con Reborde de M8
65	2	Tornillo Botón de M7 x 22mm
66	8	Tornillo de M4 x 25mm
67	2	Tapa del Extremo de la Baranda
68	2	Tornillo de M4 x 16mm
69	2	Tornillo de M5 x 10mm
70	2	Perno Botón de M10 x 20mm
71	2	Tapa del Extremo de la Manivela
72	4	Cubierta de la Tuerca Ciega de M10
73	8	Cubierta de la Tuerca Ciega de M8
74	4	Perno Botón de M8 x 45mm
75	2	Espaciador del Eje de la Manivela
76	1	Tuerca del Eje de la Manivela Izquierda
77	4	Arandela de M8
78	2	Arandela de Compensación
79	–	No se usa
80	4	Arandela en Curva de M10
81	4	Arandela de M8
82	12	Arandela en Curva de M8
83	2	Arandela de M7
84	4	Perno Hexagonal de M8 x 45mm
85	8	Tornillo Botón de M8 x 20mm
86	2	Tapa del Eje de M12
#	2	Espuma de la Barra de Pulso
#	2	Espuma de la Baranda
#	1	Llave Hexagonal
#	1	Grasa
#	1	Manual del Usuario

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para ordenar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WLEVEL1176.0 R0107C



COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su banco de pesas. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEVEL1176.0)
- el NOMBRE de la máquina (el entrenador elíptico WESLO MOMENTUM 405)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea las páginas 14 y 15)

WESLO es una marca registrada de ICON IP, Inc.

Nº de Pieza 240230 R0107C

Impreso en China © 2007 ICON IP, Inc.